

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo razowe
- ❖ jajka
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cebula
- ❖ pieprz
- ❖ sól
- ❖ tymianek (świeży lub suszony)
- ❖ herbata czerwona
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ pomidor 100g
- ❖ płatki orkiszowe 16g
- ❖ cukier brązowy
- ❖ olej słonecznikowy
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ jogurt naturalny 200g
- ❖ pomidorki (puszka)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ mozzarella light 20g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ bazylia (świeża , suszona)
- ❖ oregano
- ❖ sok grejpfrutowy 100ml
- ❖ kasza gryczana 50g
- ❖ wołowina 50g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ papryka (czerwona 40g, żółta 40g)
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ jabłko 160g
- ❖ płatki owsiane
- ❖ komosa ryżowa 30g
- ❖ pomarańcza 100g
- ❖ gruszka 100g
- ❖ twaróg chudy 70g
- ❖ cynamon